

予 定 献 立 一 覧 表

2026/8/6 14:37
1 / 1

令和 8 年 8 月 26 日 ～ 令和 8 年 9 月 1 日

【 常 食 】

		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)		8月31日(月)		9月1日(火)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 納豆 青梗菜と油揚げの炒り煮 煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麴) 炒り豆腐 アスパラサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・小松菜) 海老団子のコンソメ煮 キャベツの炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・エノキ) オムレツ カリフラワーの炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) いわしの甘露煮 白菜の炒め物 味付けのり ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(白菜・エノキ) 魚の塩焼(サハ) インゲンの中華炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・高野) かに豆腐 茄子炒め ふりかけ 牛乳200					
																		
昼	A	B	御飯(180g) 豚肉のレモン醤油焼 カンモと冬瓜の炒り煮 菜の花のゴマ和え オレンジ・白桃缶		「いわて減塩・適塩の日」 御飯(180g) 魚の生姜焼(アジ) アスパラの炒め物 ピーマンの酢の物 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 麻婆豆腐 さつま芋の小倉煮 白菜とキュウリの酢の物 いちごバナナロア		御飯(180g) 豚肉のカレー風味 小松菜とコーンのソテー ササミと大根の和え物 ゼリー60(オレンジ)		カレーライス ・ 海老炒め オクラの和え物 パイン・オレンジ		御飯(180g) 白身魚のガーリックソテー 鶏肉と里芋の炒り煮 インゲンのサラダ フルーツポンチ					
	御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) 車麴の煮物 梅酢和え フルーチェ	御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) 車麴の煮物 ・ ようかん																
タ	御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・葉) 鶏肉の胡麻しそ焼 高野豆腐の煮物 マヨかけ		A	B	御飯(180g) すまし汁(花麴) 鶏肉の柚子照焼 なすと挽肉の炒め煮 南瓜のサラダ		御飯(180g) 味噌汁(フリ・大根) 魚の幽庵焼(フリ) エビとフロッキーの塩炒め モヤシと青菜のナムル		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・ジャガイモ) 魚の卵マヨネーズ焼(サワラ) 竹輪と里芋の炒り煮 キャベツの酢の物		御飯(180g) すまし汁(ハンペン) スパニッシュオムレツ 大根のカニあんかけ ワカメの酢の物		A	B				
			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・アサリ) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) ジャガ芋のクリーム煮 キャベツのマリネ	スパゲティホリタン ・ ジャガ芋のクリーム煮 キャベツのマリネ									御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麴) 豚肉の生姜焼 小松菜のあさり炒め カリフラワーのボン酢和え	焼うどん ・ 小松菜のあさり炒め カリフラワーのボン酢和え				
1 日 合 計	kcal	1746.9	1785.29	kcal	1778.95	1775.85	kcal	1787.87	kcal	1823.69	kcal	1802.6	kcal	1754.49	kcal	1803.37	1786.95	kcal
	蛋白質	73.38	77.93	g	蛋白質	72.88	69.44	g	蛋白質	66.88	g	蛋白質	73.2	g	蛋白質	63.75	g	蛋白質
	脂質	53.97	52.85	g	脂質	52.79	52.42	g	脂質	51.07	g	脂質	47.15	g	脂質	50.92	g	脂質
	炭水化物	263.98	272.88	g	炭水化物	268.66	274.14	g	炭水化物	291.98	g	炭水化物	284.43	g	炭水化物	276.52	g	炭水化物
	食塩相当	6.5	5.66	g	食塩相当	6.6	6.41	g	食塩相当	6.35	g	食塩相当	6.25	g	食塩相当	6.94	g	食塩相当

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

備考